



## Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - **31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21**

kontakt – tel. 727 430 999

e-mail [fundacjanie.dzieli.nas@op.pl](mailto:fundacjanie.dzieli.nas@op.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.00 – 14.00
wtorek	16.00 - 18.00
środa	15.00 – 17.00
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	10.00 – 12.00

### OBOWIĄZUJE od 1.09.2022

#### Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Zajęcia na terenie boisk pomiędzy ul. Weissa a Jaremy
	12.00 – 14.00	Język angielski	ul.Weissa8/21
	15.00 – 16.30	E- senior zajęcia indywidualne	ul.Weissa8/21
wtorek	10.00 – 11.00	Język włoski –dla początkujących	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w haśle jest zero
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana -	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w haśle jest zero. Weissa 8/21
	15.00 -17.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
środa	10.15 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	15.00 -17.00	Kawiarenka senioralna	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
	16.00 – 17.30	E-senior – zajęcia indywidualne	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1

czwartek	10.00 – 12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Zajęcia na terenie boisk pomiędzy ul. Weissa a Jaremy
	16.00 – 18.00	Zdrowe gotowanie	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
piątek	9.30 -11.30	Zajęcia plastyczno - techniczne	ul. Weissa 8/21
	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu. W dniach 2.09 i 9.09 zajęcia odwołane	Zajęcia na terenie boisk pomiędzy ul. Weissa a Jaremy

### Zajęcia dodatkowe wrzesień 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3-4.09.2022 sobota/ niedziela	Sobota od godz. 17.00 – 20.30 Niedziela od 15.00 -20.00 godz. 18.00	Dni Dzielnicy IV Prądnik Biały  Występ Majki Jeżowskiej	Dworek Białoprądnicki osobny harmonogram
3.09.2022 sobota	12.00-16.00	RODZINNY PIKNIK EKOLOGICZNY - EKO VISTULA - dodatkowe informacje na plakacie	Przystań Kolejowy Klub Wodny 1929 Kraków, ul. Księcia Józefa 24A (dojazd ul. Wioślarską)
19/20.09.2022 poniedziałek/wtorek	W zależności od konkurencji – zgodnie z harmonogramem	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa na obiekcie sportowym KS Bronowianka	obiekt sportowy KS Bronowianka ul. Zarzecze 124A
21/22.09.2022 środa/ czwartek	21 września o godz. 17:00  22 września od 9.00 do 21.00	IX Międzynarodowe Senioralia w Krakowie. BEZPŁATNY seans filmowy inaugurujący specjalne, cykliczne seanse filmowe dla Seniorów pt. Kino dla Seniora. Program przewiduje wykłady o bezpieczeństwie, aktywizacji oraz badania lekarskie (kardiologiczne, pomiary cukru).  Główna część IX Międzynarodowych Senioraliów	Kino Kijów  Park Jordana - osobny harmonogram

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**